

Speisekarte



KW 45
Montag

04.11.2024 bis
Dienstag

08.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> kJ 433 / kcal 103 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 11,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,73 g / BE 1,0</p>	<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Dessert</p> <p> kJ 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3 kJ 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g/ KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g/ BE 1,2</p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g/ KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g/ BE 1,7</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Vollkost

<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p>  kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> kJ 364 / kcal 87 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 8,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,54 g / BE 0,7</p>	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g/ KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  kJ 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g/ BE 1,8</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kJ 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g/ KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Speisekarte



KW 45
Montag

04.11.2024 bis
Dienstag

08.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gurken-Rohkost</p> <p> kJ 59 / kcal 14 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>kJ 59 / kcal 14 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Banane</p> <p> kJ 214 / kcal 51 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 11,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>	<p>Buttermilch-Dessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1</p>	<p>Birne</p> <p> kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p> kJ 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g / KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 46
Montag

11.11.2024 bis
Dienstag

15.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, dav. Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>kJ 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot</p> <p>DGE empfiehlt: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p></p> <p>kJ 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,7 / Salz 1,07 g / BE 1,4</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln</p> <p>DGE empfiehlt: Clementine</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 594/kcal 142/ Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p></p> <p>kJ 407,2 / kcal 97,3 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>	<p>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Rotkraut und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 589,2 / kcal 140,7/ Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 13,6, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,86 g / BE 1,1</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	Keine Verpflegung

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 46
Montag

11.11.2024 bis
Dienstag

15.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 179 / kcal 43 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,2 / Salz 0,57 g / BE 0,3</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p> kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Clementine</p> <p> kJ 208 / kcal 49,7 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9 g, davon Zucker 9 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,8</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 17,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p>Kirsch-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 432 / kcal 103,2 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,1 g, davon Zucker 16,6 g / Eiweiß 6 g / Salz 0,06 g / BE 1,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 47
Montag

18.11.2024 bis
Dienstag

22.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</p> <p>kj 1035 / kcal 247 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 43,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 10,6 g / Salz 0,59 g / BE 3,6 g</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>	<p>Bio-Bulgur mit Zucchini-Tomatengemüse und Mais DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Salat: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 614,8 / kcal 146,8 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,8 g, davon Zucker 3 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,43 g / BE 2,23</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 505,7 / kcal 120,8 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,66 g / BE 1,38</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Vollkost

<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p> <p>8 </p> <p>kj 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g, KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Karottengemüse und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2</p> <p>kj 436,9 / kcal 104,4 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,91 g / BE 1,03</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 47
Montag

18.11.2024 bis
Dienstag

22.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</p> <p> kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g / KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Kohlrabi-Rohkost</p> <p> kj 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurd dressing</p> <p>Milch (Lactose) 3, 11  kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p> kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g / KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Weintrauben</p> <p> kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2</p>	<p>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen) kj 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Obstkorb</p> <p> kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose) 3  kj 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g / KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 48
Montag

25.11.2024 bis
Dienstag

29.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbсен-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais DGE empfiehlt: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Sulfid, Senf</p> 	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
<p>kj 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</p>	<p>kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3</p>	<p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	

Vollkost

<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> 	<p>Spätzle mit Bio-Erbсен, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p> 	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE empfiehlt: Clementine</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p>  	<p>Keine Verpflegung</p>
<p>kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p>kj 496,2 / kcal 118,5 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,8 / Salz 1,65 g / BE 1,4</p>	<p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</p>	<p>kj 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</p>	

Gluten-, Lactosefrei

<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
<p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p>kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 48
Montag

25.11.2024 bis
Dienstag

29.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Lollo Rosso mit American-Dressing	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Frischer Salat mit Balsamico-Dressing	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Senf, Sulfit	
	 3, 11	3, 11	3, 11	
kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g, KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kj 172 / kcal 41 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,62 g / BE 0,3	
Dessert				
Apfel	Erdbeer-Quark-Dessert	Vanillepudding	Clementine	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)		
				
kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2	kj 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	kj 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4	kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 49
Montag

02.12.2024 bis
Dienstag

06.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p>  <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Bio-Erbсен und Langkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam; Salat: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g/ KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid, Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>3 kj 336 / kcal 80 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g/ KH 8,9 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,41 g / BE 0,7</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Vollkost

<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 507,6 / kcal 121,2 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 20,3 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,17 g / BE 1,7</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p>   <p>kj 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,07 g / BE 0,8</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g / BE 1,2 g</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 49
Montag

02.12.2024 bis
Dienstag

06.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Gemischter Salat mit American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p> kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g / KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Banane</p> <p> kJ 391 / kcal 93 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 20,0 g, davon Zucker 17,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,00 g / BE 1,7</p>	<p>Apfel-Passionsfrucht-Quark</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 537 / kcal 128 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g / KH 5,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,09 g / BE 0,5</p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> kJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 50
Montag

09.12.2024 bis
Dienstag

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

**Vollkornspirelli mit Blumenkohl-
Brokkoligemüse und heller
Rahmsauce**
**DGE empfiehlt:
Paprikasticks**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren
1,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g
/ Salz 0,52 g / BE 1,2

**Spaghetti mit Tofu-Karotten-
Carbonara und Bio-Erbsen**
**DGE empfiehlt:
Joghurt mit Kirschrägout**

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch
(Lactose)



kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g /
Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3

**Eieromelette mit Rahmspinat
und Salzkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose)

kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g /
Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7

**Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen

kj 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 2,1 g / KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g /
Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6

Keine Verpflegung

Vollkost

**Pancakes mit Kirschrägout und
Vanillesauce, vorweg
Zucchini cremesuppe**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie

kj 692 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,5 g / KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g
/ Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0

**Rindfleischburger im Brötchen
mit Ketchup, dazu Ofen-
Pommes**

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose),
Sellerie, Senf, Sesam

12



kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges.
Fettsäuren 3,2 g / KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g /
Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9

**Lachscurry in Tomaten-Kokos-
Sauce mit Langkornreis, dazu
Salat mit Kräuter-Öl-Dressing**
**DGE empfiehlt:
Clementine**

Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid



3



kj 455 / kcal 109 / Fett 2,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,9 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,7 g /
Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,5

**Pfannengulasch vom Rind mit
Karotten-Erbsen-Gemüse und
Spätzle**
**DGE empfiehlt:
Vanillepudding**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch
(Lactose)



kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g /
Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g

Keine Verpflegung

Gluten-, Lactosefrei

**Pasta a la Napoli in fruchtiger
Tomatensauce**

kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g /
Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2

**Röstinchen mit Zimt-Zucker und
Apfelmus**

3

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g /
Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

**Gemüse-Bolognese mit Tofu
und Gnocchi**

Eier, Sojabohnen, Sellerie

kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren
0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g /
Salz 1,14 g / BE 0,6

**Hühnerfrikassee mit
Champignons und Erbsen, dazu
Langkornreis**

Sojabohnen

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g /
Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Keine Verpflegung

Speisekarte



KW 50
Montag

09.12.2024 bis
Dienstag

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Paprikasticks	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Gemüsesticks	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)	Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit	
 3, 11	3, 11		3, 11	
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g / KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	
Dessert				
Karamellpudding	Joghurt mit Kirschragout	Clementine	Vanillepudding	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)	Milch (Lactose)		Milch (Lactose)	
				
1	1	1	1	
kJ 467,9 / kcal 111,8 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,16 g / BE 1,6	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 17,0 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,02 g / BE 1,4	kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9	kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,45 g / BE 1,1	
DE-ÖKO-003				